

Retiro en la Naturaleza  
para encontrar calma, alegría y fuerza interior  
Siguiendo las enseñanzas de Paramhansa Yogananda

Ananda-León, 13-15 de Octubre 2023

**Dirigido por Kirtani y Anand Stickney, directores espirituales de Ananda en Europa**

## Programa

### **Viernes 13 de Octubre**

- 18:00 Recepción.
- 18:30 Presentación del retiro.
- 19:00 Sadhana: Energización, Ananda yoga y meditación.
- 21:00 Cena y karma yoga

### **Sábado 14 de Octubre**

- 7:00 Sadhana: Energización, Ananda yoga y meditación
- 9:00 Desayuno y karma yoga.
- 10:30 Taller.
- 12:00 Descanso
- 12:30 Taller.
- 14:00 Comida y karma yoga.
- 16:30 Proyección de la película *Encontrando la felicidad*. Preguntas y Respuestas.
- 18:30 Sadhana: Energización, Ananda yoga y meditación.
- 20:30 Cena y karma yoga.
- 21:30 Oraciones de sanación

### **Domingo 15 de Octubre**

- 7:00 Sadhana: Energización, Ananda yoga y meditación.
- 8:30 Ceremonia de purificación.
- 9:00 Desayuno y karma yoga.
- 10:30 Taller
- 12:00 Paseo por la Naturaleza.
- 14:00 Comida y karma yoga.

#### **Lugar:**

Ananda-León. Calle de Arriba 6. 24197 Villarodrigo de la Regueras

**Precio:** 295 €

Existe la posibilidad de asistir como seminario. El precio será 185 € si se asiste solo a las actividades.

#### **Inscripción:**

“La Caixa”. Nº de cuenta: ES17 2100 1450 99 0100400952

Al hacer el ingreso indica, por favor, tu nombre y dos apellidos, y que lo destinas a: Retiro Octubre. Te agradecemos que nos envíes un e-mail confirmando la inscripción.

**Información:** [info@anandaes.org](mailto:info@anandaes.org)